

EL MENÚ DE MES

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - SEPTIEMBRE 2019

Todas las comidas se acompañarán de pan (blanco o integral) y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9	10	11	12	13 - Día Internacional del Chocolate
Macarrones con tomate y queso (1,3,7) Lacón al horno con ens. Maíz y zanahoria Fruta en almíbar	Lentejas campesinas (12) Fil. de merluza al limón con cachelos (4,12) Fruta de temporada	Patatas Riojanas (6,12) Huevos villarroy con ensalada (1,3,6,7) Fruta y leche (7)	Puré de calabacín y puerros (12) Salmón a la naranja con guarnición de arroz (4) Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas con cebolla y bacon Pollo asado con patatas fritas Postre lácteo (7)
kcal 749 Lip 24,2 Prot 21,0 HdC 112	kcal 709 Lip 28,1 Prot 28,4 HdC 86	kcal 820 Lip 24,3 Prot 52,9 HdC 97	kcal 760 Lip 27,6 Prot 41,8 HdC 86	kcal 696 Lip 29,3 Prot 45,4 HdC 63
16 - Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono	17	18	19	20
Paella mixta (verdura y carne) Fil. de pescadilla en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada	Patatas guisadas con ragout de ave (12) Tortilla francesa c/gajos de tomate (3) Fruta de temporada	Judías blancas estofadas con verduras (12) Empanadillas caseras de atún c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Fruta y leche (7)	Brócoli con bechamel (1,7) Albóndigas de ternera en salsa con jardinera y patatas dado (1,6,7,12) Fruta de temporada	Sopa de cocido (1,3) Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre lácteo (7)
kcal 754 Lip 26,4 Prot 27,1 HdC 102	kcal 656 Lip 24,6 Prot 27,3 HdC 81	kcal 788 Lip 36,9 Prot 38,3 HdC 76	kcal 747 Lip 26,9 Prot 34,6 HdC 92	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89
23- Día Internacional de las Lenguas de Señas	24 - Día Marítimo Mundial	25	26 - Día Europeo de las Lenguas	27 - Día Mundial del Turismo
Tallarines Carbonara (1,3,6,7) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	Guisantes rehogados con cebolla y bacon Filetes rusos en salsa con puré de patata (1,3,6,7,11) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (2,3,6) Pollo con champiñones Fruta y leche (7)	Lentejas con hortalizas y chorizo (6,12) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Postre lácteo (7)
kcal 726,3 Lip 32,1 Prot 32,9 HdC 76	kcal 712 Lip 27,9 Prot 36,5 HdC 79	kcal 793 Lip 28,0 Prot 52,4 HdC 83	kcal 748 Lip 27,6 Prot 25,1 HdC 100	kcal 622,1 Lip 21,1 Prot 31,9 HdC 76
30	MENÚ DE DIETA Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada			
Arroz integral con tomate Salchichas de pavo con ens. Lechuga y maíz (6) Fruta de temporada				
kcal 816 Lip 43,2 Prot. 38,8 HdC 73				

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.
Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

